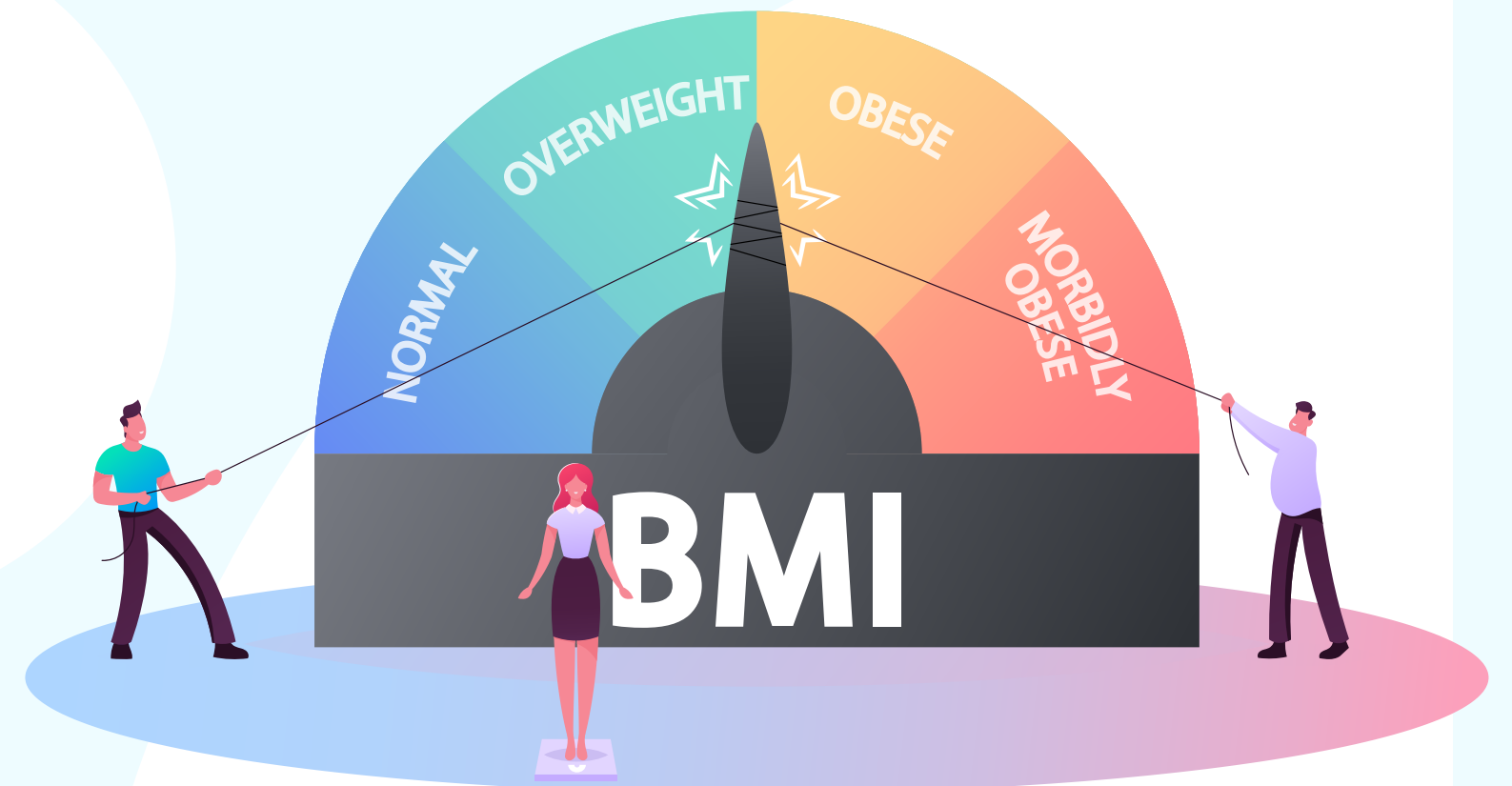


CRESCERE SANI È UNA SCELTA SOCIAL-E

PERCHE' E' IMPORTANTE PREVENIRE L'OBESITÀ?

L'obesità è non solo un problema estetico, ma è una patologia cronica che aumenta il rischio di diabete mellito, ipertensione arteriosa, steatosi epatica, malattie cardiovascolari, patologie articolari e respiratorie, ormonali e metaboliche.





A CHI CI RIVOLGIAMO?

ADOLESCENTI

**Informazione tramite
social**

**Coinvolgimento delle
famiglie**

3 PILASTRI DELLA PREVENZIONE PRIMARIA

Educazione alimentare

1

Attività fisica

2

Intervento sull'ambiente

3

EDUCAZIONE ALIMENTARE



COINVOLGIMENTO DELLA FAMIGLIA

- La famiglia modella le abitudini quotidiane: bilanciare i pasti, conoscere le frequenze alimentari, pianificazione e orari dei pasti.
- Interventi family based: cucinare insieme i pasti, giochi attivi condivisi, sfide familiari per aumentare consumo ad esempio di verdure, minore tempo davanti agli schermi.

Perchè?

- Riduce stigma e senso di colpa nel bambino: spostare il focus dal singolo al nucleo familiare favorisce supporto emotivo e autostima.
- Favorisce cambiamenti sostenibili nel tempo: modificare le routine familiari rende i comportamenti sani più stabili e replicabili.
- Pianificazione dei pasti per ridurre lo spreco alimentare

ATTIVITÀ FISICA

Attività aerobica: consumo di ossigeno e brucia grassi e migliora la sensibilità insulinica (150 min a settimana)

Attività anaerobica: mantenimento metabolismo attivo (70 min a settimana in 2 sessioni)



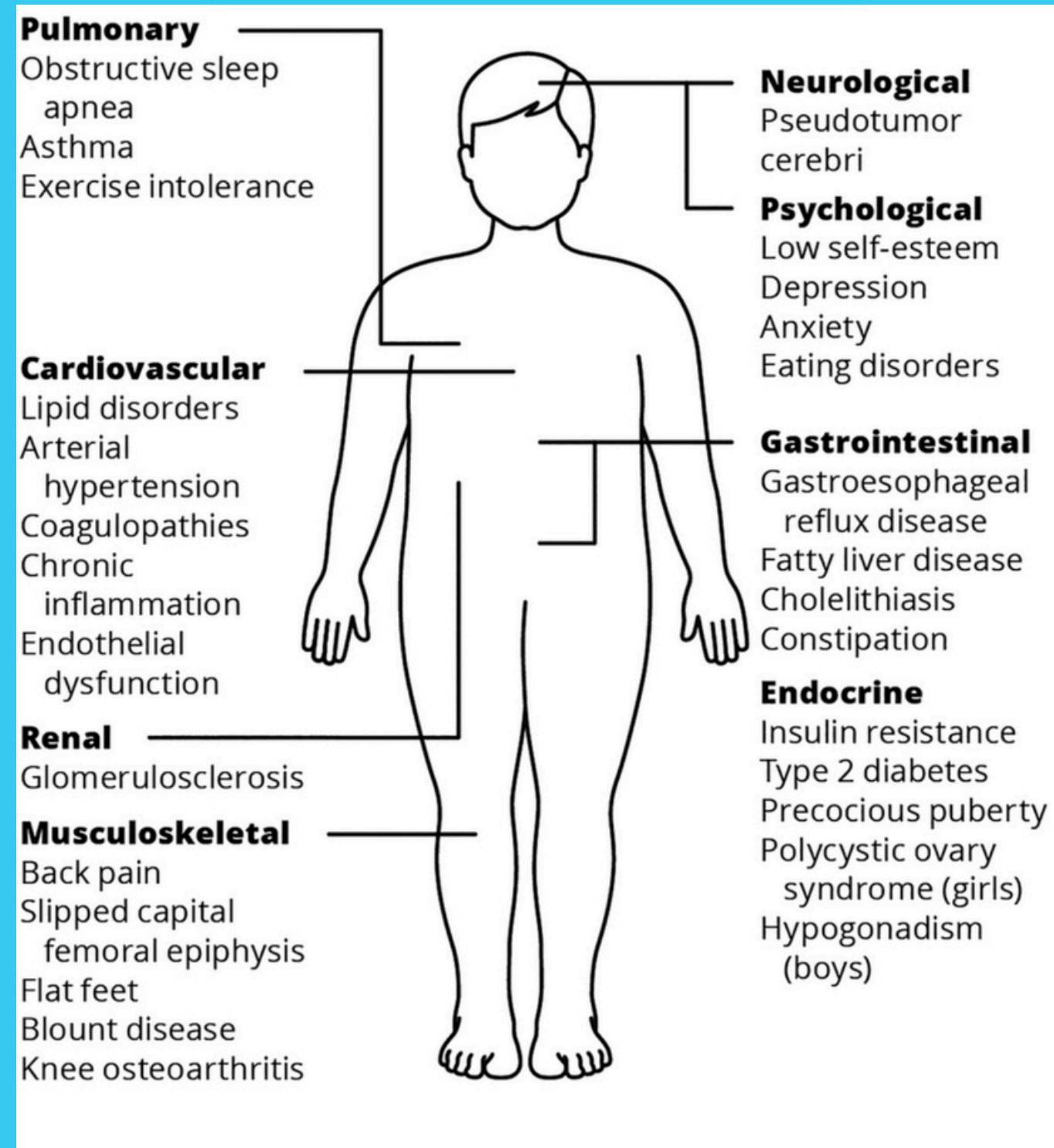
150
to **300**
minutes
PER WEEK



60
minutes
PER DAY

SE ARRIVIAMO TARDI?

Prevenzione secondaria



COSA FARE?

1. **Evitare il fai-da-te:** chiedi al tuo pediatra o medico di riferimento
2. **Il farmaco non è una scorciatoia:** associare a cambiamento di stile di vita con alimentazione equilibrata e attività fisica.
3. **Importanza del supporto psicologico e dell'aiuto della famiglia** (riconoscimento eventuale DNA, emotional eating)

PERCHÈ È IMPORTANTE RIMBORSARE IL FARMACO

● Costo dell'obesità insorta in adolescenza (lifetime)

- Costi sanitari diretti: 16.000–19.000 € / individuo
(visite, ricoveri, farmaci, esami, gestione comorbidità)
- Costi indiretti (perdita di produttività): > 130.000 € / individuo
(ridotta capacità lavorativa, assenteismo, pensionamento anticipato)

👉 Costo complessivo stimato: > 150.000 € per individuo

● Costo della terapia farmacologica con GLP-1 RA (scenario "peggiore")

- 250–350 € / mese (prezzo al pubblico)
- 3.000–4.200 € / anno
- 30.000–42.000 € in 10 anni

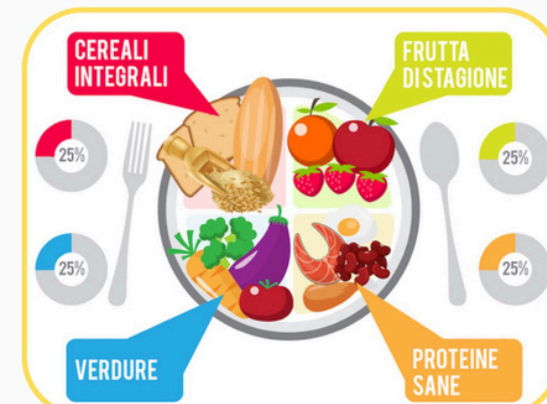
SIOcial Segui la SCIENZA

FOLLOW US



#HealthySIOcial

cosa mettere nel piatto?



#PIATTOSIO

5 minuti al giorno

cammina di più, vivi più a lungo.



Solo 5 minuti di attività al giorno riducono il rischio di mortalità del 10%

Aiuto sì, magia no: farmaci SOLO con il medico!



SIOcial

INFO DI CUI FIDARTI